HITACHI
Inspire the Next

えびピラフ

きのこごはん

日立 圧力IH ジャー炊飯器 家庭用

COOKING BOOK

型式 RZ-FV100J（1.0Lタイプ）
型式 RZ-FV180J（1.8Lタイプ）

黒米の中華風炊き込みごはん

かやくごはん

ナノスチーム炊飯・保温
圧力蒸気 極上炊き
甘みふっくら
日立 圧力IH ジャー炊飯器

いろいろ使える、メニュー広がる。

ヘルシーな五穀米メニュー、
玄米からおかゆまで、いろいろ炊ける多彩な健康メニューの他に、
煮込みや蒸し物からケーキまでバラエティー調理メニューも満載。
さあ、どのメニューからスタートしますか？

INDEX

五穀米（雑穀米）メニュー

健康メニュー

バラエティー調理メニュー

●この料理集で使用しているカップは
お米（白米）　……1カップ　0.18L（約1合）
お米（無洗米）……1カップ　0.17L（約1合）
その他の材料　……1カップ　0.2L

●この料理集で使用している単位は
1kcal（キロカロリー）＝4.2kJ（キロジュール）
1mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）

●この料理集に使用しているスプーンは

	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）
酢・酒	5g	15g
しょうゆ・みりん	6g	18g
塩	6g	18g
砂糖	3g	9g

⚠警告

●取扱説明書・クッキングブックに記載の炊飯および調理メニュー以外の用途に使わない
特に次のような料理には使わない
○ねりもの（はんぺんなど）や豆類などの加熱中にふくらむ料理
○急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
○多量の油を入れる料理
○「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理
○ジャムなどのあわ立つ料理

●青菜など薄皮状のものが浮きやすい具材や、クッキングシートなどの落し蓋を入れた料理はしない
（七草がゆなど青菜を入れるときは、最初から入れず、ゆでた青菜を炊きあがった後で入れてください。）

ヘルシーな五穀米を簡単においしく。

五穀米（雑穀米）メニュー

五穀米（雑穀米）メニューの操作のしかた（詳細は取扱説明書18、19ページ）

1 極上 **を押して** **極上 五穀米 の希望の銘柄を選ぶ**

2 炊飯 再加熱 **を押す**

メロディー（ブザー）が鳴って炊飯がはじまります。

3 炊き上がるとメロディー（ブザー）が鳴り、保温ランプが点灯したら **ごはんをほぐす**

・自動的に保温になります。
・でき上がったあとはお早めにお召し上がりください。

銘柄の選びかた

白米とブレンドして炊くことが多い雑穀は、お好みの炊きあがりにするのが難しいもの。スチームと圧力を加減しておいしく炊きわける3つのコースの中から、ブレンドに合わせた炊きかたを選べます。

※たとえば、軟らかめに炊ける配合が多いときは「銘柄1」をお選びください。

軟らかめ

アマランサス

あわ

押し麦

ハト麦

黒米

硬め

銘柄選択

銘柄 1	銘柄 2	銘柄 3
ベタつきを抑える	標準的な炊きかた	軟らかく炊く

五穀ごはん

材料（6人分）
米（うるち米）……カップ2 1/3
五穀米（雑穀米）……カップ2/3

●作りかた
①米と五穀米（雑穀米）は別々に研ぎます。
②「白米」の水位目盛3に水加減します。
③水タンクに水を入れ、ふた加熱板に取り付けます。
④極上ボタンを押して、極上 五穀米 銘柄2を選び炊飯ボタンを押します。
※白米と雑穀米の割合の目安は「カンタンご使用ガイド」を参考にしてください。
※研ぐ時、雑穀米が浮いてしまうときは、目の細かいざるを通して水を流し、最後にもどします。

炊き上げた五穀ごはんを使ってさらにおいしく定番料理

五穀カレーライス
深めの皿に五穀ごはんを盛り、カレールーを添えます。

五穀チャーハン
お好みの具と五穀ごはんを炒めます。

さらにおいしく、リフォーム料理

健康メニューの雑炊コースを使って
お手軽雑炊
保温中または冷めた五穀ごはん（300g）に市販の雑炊の素（1袋分）を入れ、水（400〜500mL）を加え、さっとかき混ぜ コース ボタンを押し 雑炊を選び 炊飯ボタンを押します。できあがったら、とき卵（1個分）を加え軽くかき混ぜ、青味の野菜を散らします。

健康メニューの雑炊コースを使って
キムチとわかめの雑炊
保温中または冷めた五穀ごはん（300g）にわかめ（もどして2cmの長さに切る）、スープ（固形スープ1個をとく・500mL）、しょうゆ、塩、こしょうを加えて コース ボタンを押し 雑炊を選び 炊飯 ボタンを押します。できあがったら、白菜キムチ（150g）ときゅうり（薄切りにして塩でもんだもの）を散らします。

かやくごはん

材料（6人分）
米（うるち米）……カップ2 1/3
五穀米（雑穀米）……カップ2/3
Ⓐ だし汁……200mL / 酒……大さじ3 / しょうゆ……大さじ2 1/2 / 塩……小さじ3/4
Ⓑ 鶏もも肉（1cm角切り）150g / 酒……大さじ1/2
ごぼう（ささがきにして水にさらす）……80g
にんじん（せん切り）……50g
干ししいたけ（水にもどして薄切り）……2枚
油揚げ……1枚
こんにゃく……1/2枚

●作りかた
①米と五穀米（雑穀米）は別々に研いでから合わせ、ざるにあげて、5〜10分おきます。
②鶏肉に酒をふりかけておきます。
③油揚げは熱湯をかけて油抜きしてからタテ半分に切り、細切りにします。
④こんにゃくは厚みを2等分してからタテ半分に切り、薄切りにしてさっとゆでて、水気をきっておきます。
⑤Ⓐを加えてから「白米」の水位目盛3に水加減し、上に混ぜ合わせた具をのせます。
⑥水タンクに水を入れ、ふた加熱板に取り付けます。
⑦極上ボタンを押して、極上 五穀米 銘柄2を選び炊飯ボタンを押します。
⑧炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

きのこごはん

材料（6人分）
米（うるち米）……カップ2 1/3
五穀米（雑穀米）……カップ2/3
Ⓐ 生しいたけ（薄切り）……6枚 / マッシュルーム（半分に切る）……6個 / しめじ、まいたけ（各小房に分ける）……各100g
サラダ油……大さじ2
塩、こしょう……各少々
Ⓑ スープ（固形スープ1個をとく）……200mL / 塩……小さじ1/2 / こしょう……少々

●作りかた
①米と五穀米（雑穀米）は別々に研いでから合わせます。
②フライパンにサラダ油を熱し、Ⓐを軽く炒め、塩、こしょうをして冷ましておきます。
③Ⓑを加えてから「白米」の水位目盛3に水加減し、上に②をのせます。
④水タンクに水を入れ、ふた加熱板に取り付けます。
⑤極上ボタンを押して、極上 五穀米 銘柄2を選び炊飯ボタンを押します。
⑥炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

えびピラフ

でき上がり目安

五穀米メニュー ▶ 極 上 五穀米

約90分

1人分 ➡ 約670kcal

材料（6人分）

米（うるち米）……カップ$2\frac{1}{3}$

五穀米（雑穀米）……カップ$\frac{2}{3}$

Ⓐ
- 大きめのむきえび……300g
- 玉ねぎ（みじん切り）……小$\frac{1}{2}$個（約100g）
- マッシュルーム（ホール）……小1缶（約50g）

バター……20g

塩、こしょう……各少々

Ⓑ
- スープ（固形スープ1個をとく）……200mL
- 塩……小さじ$\frac{2}{3}$

●作りかた

①米と五穀米（雑穀米）は別々に研いでから合わせてざるにあげ、水気をきっておきます。

②フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒め、えびとマッシュルームを加えてサッと炒めて軽く塩、こしょうをし、冷ましておきます。

③Ⓑを加えてから「白米」の水位目盛3に水加減し、上に②をのせます。

④水タンクに水を入れ、ふた加熱板に取り付けます。

⑤極上ボタンを押して、極上 五穀米 銘柄2を選び炊飯ボタンを押します。

⑥炊き上がったら、器に盛ります。

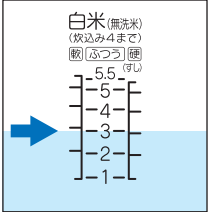
白米（無洗米）（炊込み4まで）

黒米の中華風炊き込みごはん

でき上がり目安

五穀米メニュー ▶ 極 上 五穀米

約90分

1人分 ➡ 約300kcal

材料（4人分）

米（うるち米）……カップ$1\frac{3}{4}$

黒米……カップ$\frac{1}{4}$

Ⓐ
- 鶏がらスープの素（顆粒状のもの）……小さじ1
- しょうゆ、酒……各大さじ1
- 塩……小さじ$\frac{1}{2}$

干しえび（水でもどす）……20g

カシューナッツ（薄めの色に揚げて粗みじん切り）……80g

Ⓑ
- にんじん（小さめの角切り）……50g
- ゆでたけのこ（小さめの角切り）……50g
- しょうが（みじん切り）……1片

サラダ油……適量

クコの実、香菜……各適量

●作りかた

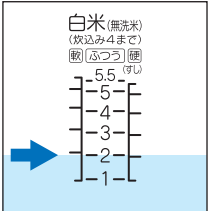
①米と黒米は別々に研いでから合わせておきます。

②フライパンにサラダ油を熱し、Ⓑを軽く炒め、塩、こしょうをして冷ましておきます。

③Ⓐとえびのもどし汁を加えてから「白米」の水位目盛2に水加減し、具は混ぜ合わせて上にのせます。

④水タンクに水を入れ、ふた加熱板に取り付けます。

⑤極上ボタンを押して、極上 五穀米 銘柄3を選び炊飯ボタンを押します。

⑥炊き上がったら、クコの実と香菜を飾ります。

分づき米・おこわ・玄米などいろいろ炊ける。

健康メニュー

健康メニューの操作のしかた（詳細は取扱説明書20、21ページ）

1 コース **を押して希望の健康メニューを選ぶ**

2 炊飯 再加熱 **を押す**

メロディー（ブザー）が鳴って炊飯がはじまります。

3 炊き上がるとメロディー（ブザー）が鳴り、保温ランプが点灯したら **ごはんをほぐす**

- 自動的に保温になります。
- でき上がったあとはお早めにお召し上がりください。

野菜ピラフ

材料(4人分)

米(うるち米)……カップ2
Ⓐ
- 小玉ねぎ(半分に切る)……4個
- じゃがいも(1cm角切り)……中1個
- にんじん(7mm角切り)……中1/2本
- グリーンアスパラガス(1cmの長さに切る)……3本
- カリフラワー(小房に分ける)……100g
- ホールコーン(缶詰・水気をきる)……1/2カップ
- グリンピース缶(缶詰・水気をきる)……2/3カップ

サラダ油……大さじ2
チキンスープ……200mL
塩、こしょう……各少々

●作りかた

①米は研いでから、ざるにあげて水気をきっておきます。
②フライパンでサラダ油大さじ1を熱し、Ⓐをさっと炒め、軽く塩、こしょうをし、器にあけておきます。
③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、米がすき通るまで炒めます。
④炒めた米にチキンスープを加え「白米 硬 」の水位目盛2に水加減し、塩、こしょうをしてからよく混ぜます。
⑤②を上にのせ、コース ボタンを押して 炊き込み を選び、炊飯 ボタンを押します。
⑥炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

健康メニュー ▶ 炊き込み　でき上がり目安 約52分
1人分 ➡ 約460kcal

健康メニュー ▶ 炊き込み　でき上がり目安 約50分
1人分 ➡ 約440kcal

赤飯

材料(4人分)

米(うるち米)……カップ1/2
もち米……カップ2 1/2
ささげ……50g
塩……小さじ1/2

●作りかた

①米ともち米は合わせて研ぎ、ざるにあげて水気をきります。
②ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、ささげとゆで汁を分けて冷まします。
③①に、ゆで汁と水を加え、「おこわ」の水位目盛3に水加減し、塩を入れてかき混ぜます。
④②のささげをのせ、コース ボタンを押して 炊き込み を選び、炊飯 ボタンを押します。
⑤炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

おこわ 4 3 2 1

さつまいもと黒ごまのごはん

材料(4人分)

米(うるち米)……カップ3
さつまいも(さいの目切り)……200g
Ⓐ
- 黒すりごま……大さじ4
- しょうゆ……大さじ2
- だし汁……200mL

塩……小さじ1/2弱

●作りかた

①米は研いでから、ざるにあげて水気をきり、Ⓐに30分ほどつけます。
②さつまいもは皮を厚くむいて、さいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。
③①に水を加え、「白米」の水位目盛3に水加減し、かき混ぜ、さつまいもをのせます。
④コース ボタンを押して 炊き込み を選び、炊飯 ボタンを押します。
⑤炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

白米 5.5 5 4 3 2 1

健康メニュー ▶ 炊き込み　でき上がり目安 約48分
1人分 ➡ 約800kcal

健康メニュー ▶ 炊き込み　でき上がり目安 約50分
1人分 ➡ 約620kcal

炊き込みのポイント！

★水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈澱するとうまく炊けないことがあります。(汁気の多い具を使うときは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください。)
★具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。(市販の炊き込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください。)
★予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。
具の量はお米の重量の30～50%が適当です。(お米1カップ分につき具の量は45～75g)
★水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。

山菜おこわ

材料(4人分)

米(うるち米)……カップ1
もち米……カップ2
山菜ミックス(水煮)……200g
油揚げ……1枚
Ⓐ
- 酒……大さじ2
- しょうゆ……大さじ1
- 塩……小さじ1/2
- 砂糖……大さじ1

白ごま……少々

●作りかた

①米ともち米は合わせて研ぎ、ざるにあげて水気をきります。
②油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切ります。山菜は水気をきっておきます。
③①にⒶを入れて軽くかき混ぜ、水を加え、「おこわ」の水位目盛3に水加減します。
④②をのせて、コース ボタンを押して 炊き込み を選び、炊飯 ボタンを押します。
⑤炊き上がったら、ほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。

麦とろごはん

材料（4人分）

米（うるち米）……カップ2
押麦……カップ1
山芋……250g
Ⓐ だし汁……カップ½
Ⓐ しょうゆ……大さじ1
Ⓐ みりん……大さじ1
青のり粉……少々

●作りかた

①米と押麦を混ぜて軽く研ぎます。
②「分づき米」の水位目盛3に水加減します。
③［コース］ボタンを押して［炊き込み］を選び［炊飯］ボタンを押します。
④Ⓐを合わせます。
⑤山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、Ⓐを少しづつ加えてのばします。（Ⓐの量はお好みで加減してください。）
⑥器に麦ごはんを盛り、⑤のとろろ汁をかけ、青のり粉を散らします。
※麦の量は、お好みに応じてカップ½～1の間で調節してください。

すしめし

材料（4人分）

米（うるち米）……カップ3
昆布……15cm

〔合わせ酢A〕
酢……大さじ5
砂糖……大さじ1
塩……小さじ1弱

〔合わせ酢B〕
酢……大さじ5
砂糖……大さじ2
塩……小さじ1弱

●作りかた

①昆布は、ふきんで拭いて汚れを取り、切り込みを4～5か所入れておきます。
②米を研いでから、「白米［硬］（すし）」の水位目盛3に水加減し、昆布をのせます。
③水タンクに水を入れ、ふた加熱板に取り付けます。［コース］ボタンを押して［炊き込み］を選び、［炊飯］ボタンを押します。
④炊き上がったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移します。お好みに合わせ、〔合わせ酢A〕または〔合わせ酢B〕を全体にかけて切るように混ぜます。
⑤混ぜて1分ほどしたら、うちわであおぎ、人肌程度に冷まし、ぬれぶきんをかけておきます。

ひじき入り玄米ごはん

材料（4人分）

玄米……カップ3
Ⓐ 油揚げ……2枚
Ⓐ もどしたひじき……80g
Ⓐ にんじん（せん切り）……60g
Ⓑ 酒……大さじ2
Ⓑ しょうゆ……大さじ1½
Ⓑ 塩……小さじ1
白いりごま……少々

●作りかた

①油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
②玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除いてからⒷを入れて軽くかき混ぜ、「玄米」の水位目盛3よりやや少なめに水加減し、Ⓐをのせます。
③水タンクに水を入れ、ふた加熱板に取り付けます。［コース］ボタンを押して［玄米］を選び、［炊飯］ボタンを押します。
④炊き上がったら、ほぐして器に盛り、白いりごまをふります。

五目ちらし

材料（4人分）

干ししいたけ……8枚
にんじん……30g
干ぴょう……30g
Ⓐ だし汁……カップ2
Ⓐ 砂糖……大さじ6
Ⓐ しょうゆ……大さじ4
Ⓐ みりん……大さじ3
Ⓐ 塩……少々
れんこん……80g
だし汁……大さじ2
Ⓑ 酢……大さじ2
Ⓑ 砂糖……大さじ1
Ⓑ 塩……少々
えび……10尾
きんし玉子……1個分
木の芽……10枚
ごま……大さじ2
桜でんぶ……少々
紅しょうが……少々

※他に「すしめし」の材料が必要です。

●作りかた

①すしごはんは「すしめし」で作ります。酢は〔合わせ酢B〕にします。
②水でもどして石づきを取った干ししいたけ、にんじんはせん切りにします。干ぴょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから1cmの長さに切ります。
③②をⒶで汁がなくなるまで煮つめます。
④れんこんは薄切りにして酢水につけてアクを抜き、軽く湯がいてⒷにつけておきます。
⑤えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでます。
⑥①に②とごまを混ぜ合わせ、器に盛って④、⑤、桜でんぶ、きんし玉子、紅しょうが、木の芽を散らします。

健康メニュー ▶ 玄米がゆ

でき上がり目安 約90分

1人分 ➡ 約130kcal

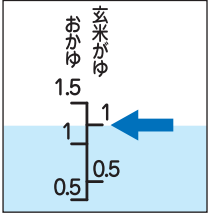
ビタミンB1・ビタミンE・食物繊維などを多く含む玄米を、食べやすいおかゆでどうぞ！
あずきの量とゆで具合はお好みで調整してください。

玄米あずきがゆ

材料（4人分）

玄米 ……… カップ1
あずき ……… 30g

●作りかた

①あずきは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、あずきとゆで汁とに分けて冷まします。
②玄米は軽く洗い、①のゆで汁と水を加え「玄米がゆ」の水位目盛1に水加減します。
③ゆであずきをのせ、［コース］ボタンを押して［玄米がゆ］を選び、［炊飯］ボタンを押します。
④炊き上がったら、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

おかゆのポイント！

★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

健康メニュー ▶ おかゆ

でき上がり目安 約70分

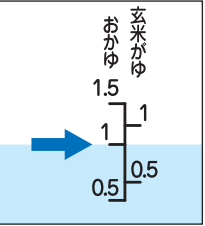
1人分 ➡ 約400kcal

鶏がゆ

材料（4人分）

米（うるち米） ……… カップ1
鶏むね肉（皮なし） ……… 50g
固形スープの素 ……… 1個
Ⓐ｛長ねぎの葉 ……… 少々
　 しょうがの皮 ……… 少々
Ⓑ｛酒 ……… 大さじ1
　 しょうゆ ……… 小さじ1
塩 ……… 小さじ$\frac{1}{2}$
長ねぎ（白髪ねぎ） ……… 少々
白ごま ……… 少々

●作りかた

①なべに鶏肉をいれ、水3カップとⒶを加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。鶏肉は手で細かくさき、Ⓑをふりかけて下味をつけます。
②米を研いでから、①のゆで汁を加え「おかゆ」の水位目盛1に水加減し、塩とスープの素を加えて軽く混ぜます。
③［コース］ボタンを押して［おかゆ］を選び、［炊飯］ボタンを押します。
④炊き上がったら、①の鶏肉を入れて混ぜ、器に盛り、白髪ねぎ、白ごまをのせます。

健康メニュー ▶ おかゆ

でき上がり目安 約70分

1人分 ➡ 約130kcal

青菜がゆ

材料（4人分）

米（うるち米） ……… カップ1
大根の葉またはお好みの青菜 ……… 20g
塩 ……… 少々

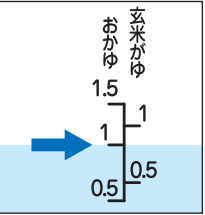
●作りかた

①米は研いでから、「おかゆ」の水位目盛1に水加減します。
②［コース］ボタンを押して［おかゆ］を選び、［炊飯］ボタンを押します。
③大根の葉または青菜はさっとゆで水気をきって、みじん切りにしておきます。
④炊き上がったら、③を入れ、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

トマトとツナのリゾット風雑炊

健康メニュー ▶ 雑 炊

できあがり目安 約12分

1人分 ➡ 約300kcal

材料（4人分）

保温中のごはんまたは冷やごはん……300g
トマトの水煮（缶詰）……小1缶（200g）
ツナ（缶詰・ノンオイル）……小1缶（165g）
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）……小1/2個
Ⓐ マッシュルーム（スライス）……6〜8個
Ⓐ バター……20g
スープ（固形スープ1個をとく）……500mL程度
塩、こしょう……各少々
パセリ（みじん切り）……少々

●作りかた

①トマトの水煮は、汁を別の容器に取り、トマトを1cm角に切って汁と合わせておきます。ツナは汁気をきってほぐしておきます。
②保温中の場合 切 ボタンを押して保温を切り、残りごはんに①で用意したトマトの水煮とスープを入れて塩、こしょうをし、軽く混ぜ、Ⓐとツナをのせます。
③コース ボタンを押して 雑炊 を選び、炊飯 ボタンを押します。
④でき上がったら、器に盛り、パセリを散らします。

具やスープの量は、ごはんの量にあわせて調節してください。
市販のレトルトパック等を利用すると、簡単においしくできます。

たまご雑炊

健康メニュー ▶ 雑 炊

できあがり目安 約6分

1人分 ➡ 約130kcal

材料（4人分）

保温中のごはんまたは冷やごはん……300g
だし汁（水＋粉末だし1袋）……400〜450mL
とき卵……1個

●作りかた

①保温中の場合 切 ボタンを押して保温を切り、残りごはんにだし汁を入れ、ごはんをほぐしておきます。
②コース ボタンを押して 雑炊 を選び、炊飯 ボタンを押します。
③でき上がったら、とき卵をまんべんなくかけ、軽くかき混ぜ、器に盛ります。

だし汁は「市販の雑炊のもと＋水」でもおいしくできます。だし汁の量はごはんの量にあわせて調節してください。
すでに火の通った具（おかずの残り物など）や、にらなどの火の通りやすい野菜を入れてもおいしくできます。

雑炊のポイント！

★だし汁（スープ）を入れたら、よくごはんをほぐしてください。
★具はごはんと混ぜずに、ごはんの上にのせてください。
★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

調理がいろいろ楽しめる。

バラエティー調理メニュー

バラエティー調理の操作のしかた（詳細は取扱説明書22ページ）

1 コース を押し 希望のバラエティー調理を選ぶ

2 分 を押し 加熱時間を選ぶ
10分から5分単位で調節できます。

3 炊飯/再加熱 を押す
メロディー（ブザー）が鳴って調理がはじまります。

4 メロディー（ブザー）が鳴ったら できあがり
保温はしないでください。

ロールキャベツ

材料（4人分）

- キャベツ……8枚（約500g）
- Ⓐ
  - 合びき肉……200g
  - 玉ねぎ（みじん切り）……1/4個（約50g）
  - 牛乳……大さじ3
  - パン粉……30g
  - 卵……1/4個
  - ナツメグ、塩、こしょう……各少々
- Ⓑ
  - スープ（固形スープ1・1/2個をとく）……300mL
  - トマトケチャップ……カップ1/4
  - しょうゆ……大さじ1
  - 塩、こしょう……各少々
- 玉ねぎ（薄切り）……50g

●作りかた

①キャベツは熱湯で1～2分ゆでてしんなりしたら、ざるにとり、水気をきってから芯をそぎとり、みじん切りにします。
②ボウルにⒶとみじん切りにしたキャベツの芯を入れてよく混ぜます。
③②を8等分して俵形にし、広げたキャベツにのせて包みます。
④内がまに玉ねぎを敷き、③を並べⒷを加え、炊飯器にセットします。
⑤付属の蒸し板をかぶせ、ふたをしめます。
⑥［コース］ボタンを押して［圧力煮込み］を選び、加熱時間を40分にし、［炊飯］ボタンを押します。
⑦でき上がったら、器に盛ります。

ポトフ

材料（2～3人分）

- Ⓐ
  - 牛すね肉……300g
  - 玉ねぎ（1/4に切る）……1個（約200g）
  - にんじん（ひと口大の乱切り）……1本（約100g）
  - じゃがいも（半分に切る）……大2個（約300g）
  - セロリ（筋をとって5cmに切る）……1本（約100g）
- スープ（固形スープ2個をとく）……700mL
- 塩、こしょう……各少々
- ローリエ……1枚

●作りかた

①内がまにⒶとスープ、ローリエを入れ、炊飯器にセットし、ふたをしめます。
②［コース］ボタンを押して［圧力煮込み］を選び、加熱時間を90分にし、［炊飯］ボタンを押します。
③でき上がったら、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛ります。
※煮込みが足りないときは、時間を調節して追加加熱してください。

筑前煮

材料（4人分）

- 鶏もも肉（ひと口大に切る）……200g
- にんじん（乱切り）……100g
- ごぼう（乱切り、酢水につける）……150g
- れんこん（乱切り、酢水につける）……100g
- 干ししいたけ（もどして石づきを取る）……4枚
- こんにゃく（ひと口大にちぎる）……1枚
- Ⓐ
  - だし汁……カップ1
  - 酒……大さじ3
  - 砂糖……大さじ4
  - しょうゆ……カップ1/4
- サラダ油……適量

●作りかた

①フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し野菜とこんにゃくを炒めます。
②内がまに①と合わせたⒶを加えてかき混ぜ、付属の蒸し板をかぶせ、炊飯器にセットし、ふたをしめます。
③［コース］ボタンを押して［圧力煮込み］を選び、加熱時間を45分にし、［炊飯］ボタンを押します。
④でき上がったら、器に盛ります。

豚の角煮

材料（4人分）

- 豚バラ肉（かたまりを8つに切る）……500g
- しょうが（薄切り）……2かけ（30g）
- 大根（厚めの半月切り）……1/4本（200g）
- Ⓐ
  - 水……カップ1 1/2
  - 酒……カップ1/2
  - しょうゆ……カップ1/2
  - 砂糖……50g
  - みりん……大さじ1
- Ⓑ
  - 水……カップ4
  - 酒……大さじ3
- 長ねぎ（白髪ねぎ）……10g
- 練りがらし……少々

●作りかた

①内がまに豚バラ肉としょうが（1かけ）と、Ⓑを加え、付属の蒸し板をかぶせ、ふたをしめます。
②［コース］ボタンを押して［圧力煮込み］を選び、加熱時間を40分にし、［炊飯］ボタンを押します。
③ゆで汁としょうがを捨て、豚バラ肉の表面についたあくや汚れを水で洗い流します。
④内がまに③の豚バラ肉、残りのしょうがが、大根、Ⓐを加え、付属の蒸し板をかぶせます。
⑤内がまを炊飯器にセットし、ふたをしめます。
⑥［コース］ボタンを押して［圧力煮込み］を選び、加熱時間を60分にし、［炊飯］ボタンを押します。
⑦でき上がったら、器にとり、お好みで白髪ねぎと練りがらしを添えます。

いかめし

材料（2はい分）

もち米	カップ1/2
するめいか（正味250gのもの）	2はい
しょうゆ	小さじ1
グリーンピース	5g
Ⓐ 水	カップ1 1/2
Ⓐ 酒	大さじ1
Ⓐ しょうゆ	大さじ1
Ⓐ 砂糖	大さじ1
Ⓐ みりん	大さじ1
Ⓐ しょうが（薄切り）	3枚

●作りかた

①もち米は洗って1時間以上水につけておきます。
②いかは足を抜いて内臓を切り取り、きれいに洗います。足は細かく刻み、水気をきった①と合わせしょうゆをまぶします。
③②をいかの胴に詰め、口を楊枝で止め、内がまに入れ、合わせたⒶを加えます。
④内がまを炊飯器にセットし、ふたをしめます。
⑤コースボタンを押して圧力煮込みを選び、加熱時間を40分にし、炊飯ボタンを押します。
⑥でき上がったら、ふたを開けていかを裏返し、煮汁をいか飯全体に含ませます。
⑦取り出して好みの厚さに切り、器に盛ります。

シュウマイ

材料（15個分）

豚ひき肉	75g
ムキエビ	75g
玉ねぎ（みじんぎり）	中1個（約100g）
干し椎茸（もどしてみじんぎり）	1枚分
しょうが（すりおろし）	少々
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
塩	少々
片栗粉	大さじ1強
シュウマイの皮	15枚

●作りかた

①ボウルに全ての材料と調味料を入れ粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
②大さじ1弱くらいの分量（約15g）をシュウマイの皮に包み込みます。
③1.0Lタイプは内がまの白米の水位目盛1まで、1.8Lタイプは白米の水位目盛2まで水を入れ、付属の蒸し板を入れます。
④③の上に30cm×30cmくらいの大きさのクッキングシートをのせ、その上にシュウマイを15個並べます。
⑤内がまを炊飯器にセットしてふたをしめます。
⑥コースボタンを押して蒸しを選び、加熱時間を20分にし、炊飯ボタンを押します。
⑦でき上がったあと、蒸気がおさまったらふたをあけ、シュウマイを取り出します。

肉じゃが

材料（4人分）

豚バラ薄切り肉（3cm幅に切る）	150g
じゃがいも（ひと口大に切る）	300g
玉ねぎ（くし形切り）	中2個（約250g）
にんじん（小さ目の乱切り）	小1本（約75g）
干ししいたけ（4つに切る）	4枚
Ⓐ だし汁としいたけのつけ汁を合わせて	250mL
Ⓐ しょうゆ	大さじ4
Ⓐ 酒、みりん	各大さじ1
Ⓐ 砂糖	大さじ2
絹さや（ゆでたもの）	適量

●作りかた

①内がまに材料とⒶを入れ全体を軽く混ぜ、付属の蒸し板をかぶせます。
②①を炊飯器にセットしてふたをしめます。
③コースボタンを押して圧力煮込みを選び、加熱時間を30分にし、炊飯ボタンを押します。（1.8Lタイプは40分）
④ふたを開けて、全体を軽く混ぜ、絹さやを飾ります。

肉団子のもち米むし

材料（15個分）

シュウマイの材料（皮をのぞく）	
もち米	カップ1/2

●作りかた

①もち米はよく洗って1時間ほど水に浸けておき、ザルにあげて水気をよくふきとっておきます。
②ボウルに全ての材料と調味料を入れ粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
③大さじ1弱くらいの分量（約15g）に分け、だんご状に丸め、周りにもち米をまぶしつけ、はがれないように軽くにぎります。
④1.0Lタイプは内がまの白米の水位目盛1まで、1.8Lタイプは白米の水位目盛2まで水を入れ、付属の蒸し板を入れます。
⑤④の上に30cm×30cmくらいの大きさのクッキングシートをのせ、その上に肉団子を15個並べます。
⑥内がまを炊飯器にセットしてふたをしめます。
⑦コースボタンを押して蒸しを選び、加熱時間を20分にし、炊飯ボタンを押します。
⑧でき上がったあと、蒸気がおさまったらふたを開け、肉団子を取り出します。

桜もち

材料（8個分）

Ⓐ｛道明寺粉……100g
　 砂糖……大さじ1 1/3

あん……160g
熱湯……160mL
食紅……微量（溶かしておく）
桜の葉……8枚
（塩漬にしたもの・水洗いする）
クッキングシート……
30cm×30cmのもの1枚

●作りかた

①あんを8等分して丸めておきます。
②ボウルにⒶと熱湯を入れ軽く混ぜ、ラップなどのおおいをし、5分間蒸らします。
③1.0Lタイプは内がまの白米の水位目盛1まで、1.8Lタイプは白米の水位目盛2まで水を入れ、セットした付属の蒸し板の上にクッキングシートを敷き②を静かに流し入れます。
④内がまを炊飯器にセットし、ふたをしめます。
⑤［コース］ボタンを押して［蒸し］を選び、加熱時間を20分にし、［炊飯］ボタンを押します。
⑥でき上がったあと、蒸気がおさまったのを確認してふたを開け、クッキングシートの四隅をつまみ取り出します。
⑦クッキングシートにのせたまま皿に広げ、8等分します。
⑧手水をつけ⑦を広げあんを包み、桜の葉でおおいます。

チキンのイタリアン蒸し

材料（2個分）

鶏むね肉（1枚約150gのもの）……2枚
塩、こしょう……各少々
プチトマト（薄切り）……4個
Ⓐ｛ピーマン（みじん切り）……1個
　 玉ねぎ（みじん切り）……1/2個
塩、こしょう、ナチュラルチーズ、ピザソース……各適量

●作りかた

①鶏肉は皮をとってそぎ切りにして、軽く塩、こしょうをします。
②25×35cmの大きさに切ったアルミホイルを2枚用意します。
③②に①とⒶを等分に入れ、塩、こしょうをし、ピザソースをかけ、チーズとトマトをのせ、アルミホイルの口を閉じます。
④1.0Lタイプは内がまの白米の水位目盛1まで、1.8Lタイプは白米の水位目盛2まで水を入れ、付属の蒸し板を入れ、③を並べます。
⑤［コース］ボタンを押して［蒸し］を選び、加熱時間を30分にし、［炊飯］ボタンを押します。

うぐいすもち

材料（8個分）

Ⓐ｛白玉粉……100g
　 水……90mL

砂糖……100g
あん……200g

Ⓑ｛きな粉（うぐいす）……50g
　 砂糖……30g
　 塩……少々

クッキングシート……
30cm×30cmのもの1枚
片栗粉……適量

●作りかた

①あんを8等分して丸めておきます。
②白玉粉に水を少しずつ入れ、ダマにならないようによく混ぜます。
③②に砂糖を加え、滑らかになるまでよく混ぜ合わせます。
④1.0Lタイプは内がまの白米の水位目盛1まで、1.8Lタイプは白米の水位目盛2まで水を入れ、セットした付属の蒸し板の上にクッキングシートを敷き③を静かに流し入れます。
⑤内がまを炊飯器にセットし、［コース］ボタンを押して［蒸し］を選び、加熱時間を20分にし、［炊飯］ボタンを押します。
⑥でき上がったあと、蒸気がおさまったのを確認してふたを開け、クッキングシートの四隅をつまみ取り出します。
⑦合わせておいたⒷの中に蒸し上がった生地を片栗粉をつけながらはがし、8等分します。（生地が熱いので気をつけてください。）
⑧薄く丸く広げあんを包みます。
⑨両端をつまんで形を整え、残りのきなこをふりかけます。

シーフードときのこのあっさり蒸し

材料（2個分）

ほたて貝柱……4粒
大正えび（尾と一関節を残して殻をむき背わたを取る）……大4尾
生しいたけ……2枚
しめじ（小房に分ける）……1パック
えのきだけ（小房に分ける）……1袋
バター……20g
酒……大さじ1
塩、こしょう……各少々

●作りかた

①ほたてはよく水で洗って、水気をきります。
②25×35cmの大きさに切ったアルミホイルを2枚用意します。
③②に①とえび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをして酒をふり、バターを散らし、アルミホイルの口を閉じます。
④1.0Lタイプは内がまの白米の水位目盛1まで、1.8Lタイプは白米の水位目盛2まで水を入れ、付属の蒸し板を入れ③を並べます。
⑤［コース］ボタンを押して［蒸し］を選び、加熱時間を30分にし、［炊飯］ボタンを押します。

チーズ蒸しパン

材料（直径約6.5cm、高さ3cmのスフレ型4個分）

Ⓐ｛小麦粉（薄力粉）……50g
　　ベーキングパウダー 大さじ½
クリームチーズ……80g
卵（ときほぐしておく）……1個
砂糖……40g
牛乳……大さじ1
サラダ油……大さじ1
ケーキ用のケース……4枚
スフレ型……4個

●作りかた

①スフレ型にケーキ用のケースを入れておきます。
②クリームチーズを柔らかくしておき、ハンドミキサーで砂糖を加えながらクリーム状にします。
③②に卵を加え、もったりするまで泡立て、さらに牛乳とサラダ油を加えて混ぜます。
④③にふるったⒶを加えサックリと混ぜ①の型に分け入れます。
⑤1.0Lタイプは内がまの白米の水位目盛1まで、1.8Lタイプは白米の水位目盛2まで水を入れ、付属の蒸し板を入れ、④をならべ炊飯器にセットします。
⑥［コース］ボタンを押して［蒸し］を選び、加熱時間を20分にし、［炊飯］ボタンを押します。
⑦でき上がったあと、蒸気がおさまってから取り出します。

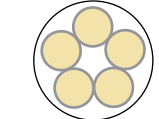
プリン

材料（直径約6.5cm、高さ3cmのスフレ容器5個分）

＜カラメルソース＞
Ⓐ｛砂糖……30g
　　水……大さじ1
水……小さじ2

＜卵液＞
牛乳……カップ1
砂糖……40g
卵（ときほぐす）……2個
バニラエッセンス……少々
バター……少々

●作りかた

①Ⓐを合わせ加熱しカラメル色になったら水を加えます。
（このとき、ソースが飛び散りますので注意してください）
②型にバターをぬり、①を入れます。
③人肌にあたためた牛乳に砂糖を入れとかします。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
④1.0Lタイプは内がまの白米の水位目盛1まで、1.8Lタイプは白米の水位目盛2まで水を入れ、炊飯器に付属の蒸し板をセットし③を並べ、ふたをしめます。（並べかた参照）
⑤［コース］ボタンを押して［蒸し］を選び、加熱時間を10分にし、［炊飯］ボタンを押します。
（1.8Lタイプは15分）
⑥でき上がったら、ふたを開けずに5分間蒸らします。
⑦お好みでクリーム等をトッピングします。

付属の蒸し板の上に並べる

宇治金時蒸しパン

材料（直径約6.5cm、高さ3cmのスフレ型4個分）

Ⓐ｛小麦粉（薄力粉）……70g
　　ベーキングパウダー 大さじ½
　　抹茶……小さじ1
卵（ときほぐしておく）……1個
砂糖……20～30g
牛乳……大さじ2
甘納豆……30g
サラダ油……大さじ1
ケーキ用のケース……4枚
スフレ型……4個

●作りかた

生地はチーズ蒸しパンの作りかたを参照して作りますが、甘納豆は2/3量を混ぜ込み、型に流し入れてから、残りを散らして蒸します。

手作り寄せ豆腐

材料（直径約7.5cm、高さ5cmの耐熱ガラス容器4個分）

豆乳……400mL
（無調整・市販のものは大豆固形成分10%以上のもの）
にがり……適量

※出来上がりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量などによって変わりますので、にがりの量はメーカーの指示に従います。

●作りかた

①ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜます。液体がドロッとしてくるのが目安です。
②耐熱ガラス容器に①の豆乳液を4等分して注ぎ入れ、表面の気泡をスプーンなどで取り除きます。
③1.0Lタイプは内がまの白米の水位目盛1まで、1.8Lタイプは白米の水位目盛2まで水を入れ、付属の蒸し板を入れ、②を並べて炊飯器にセットし、ふたをしめます。
④［コース］ボタンを押して［蒸し］を選び、加熱時間を20分にし、［炊飯］ボタンを押します。
⑤お好みで、ねぎ、しょうがなどの薬味を添えたり、めんつゆなどをかけます。

★お手軽調理とはバラエティー調理の[蒸し]コースを使って、お手軽に調理できるメニューで す。[蒸し]コースを使いますが、付属の蒸し板は使用しませんので、ご注意ください。

やわらかあんかけヤキソバ

材料	<1.0Lタイプ>（1人分）	<1.8Lタイプ>（2人分）
焼きそば用メン	1袋（約150g）	2袋（約300g）
中華丼の具（レトルト・市販品）	1袋	2袋

●作りかた

①内がまに、ほぐした焼きそばメンをのせ中央をへこませます。
②①の上に30cm×30cmくらいの大きさのクッキングシートをかぶせ、その上から中華丼の具を静かに流しいれます。
③内がまを炊飯器にセットし、ふたをしめます。
④[コース]ボタンを押して[蒸し]を選び、加熱時間を15分にし、[炊飯]ボタンを押します。
⑤でき上がったら、深めの皿にクッキングシートごと、中華丼の具をそっくり取り出します。
⑥内がまの焼きそばメンを裏返して焦げめがついているほうを上にして皿にあけ、⑤をメンの上からかけます。

※1.8Lタイプでは、1人分はできません。2人分の分量で作ります。

ヘルシー大学いも

材料（2～3人分）	<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>
さつまいも	500g	1kg
Ⓐ 砂糖	60g	120g
Ⓐ 水	60mL	120mL
Ⓐ しょうゆ	小さじ2弱	大さじ1強
黒ごま	適量	適量

●作りかた

①さつまいもはよく洗って皮のまま乱切りにし、水につけておきます。
②内がまに水きりしたさつまいもを入れ、上からⒶをかけ、木しゃもじで軽く全体をかき混ぜます。
③内がまを炊飯器にセットし、ふたをしめます。
④[コース]ボタンを押して[蒸し]を選び、加熱時間を20分にし、[炊飯]ボタンを押します。（1.8Lタイプは30分）
⑤でき上がったら、内がまをとり出し全体をざっくりまぜ、たれをからめます。上から黒ごまをかけます。

かんたんスパゲッティ

材料（2～3人分）	<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>
乾燥スパゲッティ（太さ1.7mmでゆで時間7分表示のもの）	150g	300g
玉ねぎ（薄切り）	1個（約200g）	2個（約400g）
ベーコン（2cm幅の短冊切り）	3枚（約50g）	6枚（約100g）
ピーマン（輪切り）	2個（約80g）	4個（約160g）
水	400mL	800mL
固形コンソメ	2個（10g）	3個（15g）
塩、こしょう	各少々	各少々

●作りかた

①内がまに野菜、ベーコンをしき、その上に半分に折ったスパゲッティを均一に広げてのせます。
②①に水、固形コンソメを加え、かるくかき混ぜ、ふたをしめます。
③[コース]ボタンを押して[蒸し]を選び、加熱時間を20分にし、[炊飯]ボタンを押します。
④でき上がったら、ふたを開け全体をよくかき混ぜて、塩こしょうで味をととのえます。
※でき上がった直後は硬めの仕上がりで、水分も若干残っていますが、蒸らすことでメンがやわらかくなります。
※メンと具材を交互に入れるとメン同士がくっつきにくくなります。
⑤再度ふたを閉めて5分ほど蒸らします。
※メンの太さや硬さの好みによって蒸らし時間を変えてください。

ポテトのグラタン風

材料（4人分）	
Ⓐ じゃがいも（5mm幅のいちょう切り）	大3個（約600g）
Ⓐ 玉ねぎ（薄切り）	1個（約200g）
Ⓐ ベーコン（2cm幅の短冊切り）	3枚（約50g）
牛乳	300mL
コーンスターチ	大さじ2（約12g）
塩、こしょう	各適量
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）	80g

●作りかた

①内がまにⒶと牛乳を入れ全体を混ぜ合わせます。
②炊飯器にセットし、ふたをしめます。
③[コース]ボタンを押して[蒸し]を選び、加熱時間を20分にし、[炊飯]ボタンを押します。
④でき上がったら、塩、こしょうで味をととのえ、コーンスターチをふり入れて全体を混ぜあわせます。上からナチュラルチーズをかけてふたを閉め10分間蒸らします。
⑤でき上がったら、チーズをほどよく溶かします。

バラエティー調理 ▶ 温泉卵

でき上がり目安（1.0Lタイプ）約35分

でき上がり目安（1.8Lタイプ）約40分

1個分 ➡ 約80kcal

温泉卵

材料（4個分）

卵（冷蔵室から出したてのもの） …… 4個
めんつゆ（市販品）、わさび …… 各適量

●作りかた

①1.0Lタイプは「白米」の水位目盛2まで、1.8Lタイプは「白米」の水位目盛4まで水を入れます。
②①に卵を入れ、ふたをしめます。
③［コース］ボタンを押して［温泉卵］を選び、加熱時間を35分にし、［炊飯］ボタンを押します。（1.8Lタイプは40分）
※最大10個まで作れます。加熱時間は右表を参照してください。
※加熱時間は、お好みで調節してください。
③でき上がったら、卵を取り出し、殻を割って器に盛り、お好みでめんつゆなどをかけます。

加熱時間の目安

	卵の数量	加熱時間	
		やわらかめ	かため
1.0Lタイプ	1〜10個	30分	35分
1.8Lタイプ	1〜4個	35分	40分
	5〜10個	50分	55分

バラエティー調理 ▶ 発酵 パン・ケーキ

でき上がり目安（1.0Lタイプ）約55分

でき上がり目安（1.8Lタイプ）約60分

窯焼きパン　1回分 ➡ 1.0Lタイプ：約1,400kcal
1.8Lタイプ：約2,300kcal
黒糖パン　1回分 ➡ 1.0Lタイプ：約1,300kcal
1.8Lタイプ：約2,000kcal
グラハムパン1回分 ➡ 1.0Lタイプ：約1,100kcal
1.8Lタイプ：約1,800kcal

作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、約10分練ると生地が簡単に作れます。

基本の釜焼きパン

材料		<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	250g	400g
	砂糖	大さじ3½	大さじ5½
	塩	小さじ⅔	小さじ1弱
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）	小さじ1½	小さじ2強
Ⓑ	ぬるま湯	50〜70mL	40〜60mL
	卵（Mサイズ）	½個	1個
	牛乳	80mL	140mL
バター		40g	70g

黒糖パン

材料		<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	250g	400g
	黒糖（粉末のもの）	40g	60g
	塩	小さじ⅔	小さじ1弱
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）	小さじ1½	小さじ2強
Ⓑ	ぬるま湯	50〜70mL	40〜60mL
	卵（Mサイズ）	½個	1個
	牛乳	80mL	140mL
バター		20g	35g

グラハムパン

材料		<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	200g	320g
	全粒粉	50g	80g
	砂糖	大さじ1½	大さじ2½
	塩	小さじ½	小さじ1弱
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）	小さじ1½	小さじ2
ぬるま湯		150〜160mL	230〜250mL
バター		20g	35g

●作りかた

①ボウルにⒶを入れ、ダマができないようにほぐしておきます。Ⓑを加え軽く混ぜ、バターを加え、手でよく混ぜてひとまとめにします。
②生地がベトつかなくなりボウルからくるんと離れるようになるまでよくこねます。台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら、生地を丸めます。（約15分）
③生地を内がまに入れ、表面に霧を吹きかけます。
炊飯器にセットし［コース］ボタンを押して［発酵］を選び、加熱時間を40分にし、［炊飯］ボタンを押し、1次発酵をします。
④1次発酵が終わったらふたをあけます。生地の大きさが2〜2.5倍になるのが1次発酵完了の目安です。指先に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。
⑤生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。
⑥生地をスケッパーまたは包丁で4等分に切り分けます。
⑦生地を手のひらで丸めて内がまの縁に寄せて、生地の表面に霧を吹きかけ、再び［コース］ボタンを押して［発酵］を選び、加熱時間を40分にし、［炊飯］ボタンを押し、2次発酵をします。
⑧2次発酵が終わったら［コース］ボタンを押して［パン・ケーキ］を選び、加熱時間を55分にし、［炊飯］ボタンを押します。（1.8Lタイプは60分）
⑨焼き上がったら取り出して網の上などで冷まします。

マーブルケーキ

材料

バター	150g	ラム酒	大さじ½
小麦粉（薄力粉）	150g	アーモンドパウダー	45g
砂糖	140g	牛乳	大さじ2強
卵（ときほぐす）	3個	チョコレート	120g

●作りかた

①バターをかき混ぜてクリーム状にし、砂糖を加え、白くふんわりとした状態になるまでよく混ぜます。
②卵を少量ずつ数回に分けて加え入れ、さらにアーモンドパウダー、ラム酒、牛乳も加え、ムラのないように十分に混ぜます。
③よくふるった小麦粉を加え、木しゃもじでさっくりと混ぜ合わせます。
④チョコレートを溶かします。
⑤生地の1/3量をとってチョコレートを混ぜ込み、チョコレート生地を作ります。
⑥⑤を③に入れ大きく2～3回混ぜ込み、マーブル模様を作ります。
⑦内がまに⑥を流し入れます。内がまの底をトントンと軽くたたいて空気を抜き、炊飯器にセットし、ふたをしめます。
⑧［コース］ボタンを押して［パン・ケーキ］を選び、加熱時間を45分にし、［炊飯］ボタンを押します。
⑨焼き上がったら、ふたを開けずにそのまま15分蒸らして落ち着かせます。

ヘルシーおからケーキ

材料	＜1.0Lタイプ＞	＜1.8Lタイプ＞
おから	150g	220g
コーンスターチ	大さじ2	大さじ3
バター（やわらかくしておく）	100g	150g
黒砂糖（粉末のもの）	50g	90g
はちみつ	大さじ1½	大さじ3
牛乳	大さじ2	大さじ3
黒豆（市販の煮豆）	150g	230g
卵（ときほぐす）	3個	4½個

●作りかた

①おからはから煎りして水分をとばし、冷ましておきます。
②あら熱が取れたら、コーンスターチをおから全体にまぶします。
③ボウルにバターを入れ、砂糖加え、ハンドミキサーで白くなめらかなクリーム状になるまでよく混ぜます。
④③にはちみつ、卵、牛乳を少しずつ加えます。
⑤生地が均一に混ざりあったら、おから、黒豆を加えしっかり合わせます。
⑥内がまに生地を流し入れ、内がまの底をトントンと軽くたたいて生地の空気を抜き、炊飯器にセットし、ふたをしめます。
⑦［コース］ボタンを押して［パン・ケーキ］を選び、加熱時間を45分にし、［炊飯］ボタンを押します。
⑧焼き上がったら、ふたを開けずにそのまま15分蒸らして落ち着かせます。
⑨内がまから取り出して冷まします。

ヨーグルトチーズケーキ

材料	＜1.0Lタイプ＞	＜1.8Lタイプ＞
クリームチーズ	250g	380g
砂糖	80g（60gと20gに分けておく）	120g（90gと30gに分けておく）
卵（卵黄と卵白に分けておく）	3個	5個
プレーンヨーグルト	1カップ（200mL）	1½カップ（300mL）
小麦粉（薄力粉）	40g	60g
とかしバター	20g	30g
レモン	大さじ1	大さじ1½

●作りかた

①ボウルに卵白を入れ軽く泡立て、砂糖（20～30g）を加え、ツノが立つまでしっかりと泡立てます。
②柔らかくしたクリームチーズに砂糖（60～90g）を加え、なめらかなクリーム状になったら卵黄、プレーンヨーグルト、レモン汁を加え混ぜ合わせます。
③②に、ふるった小麦粉と、とかしバターを加えてよく混ぜます。
④③に①を加え、卵白の泡が残らないように混ぜます。
⑤内がまに生地を流し入れ、内がまの底をトントンと軽くたたいて空気を抜き、炊飯器にセットし、ふたをしめます。
⑥［コース］ボタンを押して［パン・ケーキ］を選び、加熱時間を45分にし、［炊飯］ボタンを押します。
⑦焼き上がったら、ふたを開けずにそのまま15分蒸らして落ちつかせます。あら熱がとれたら内がまから出して冷蔵室に入れ十分に冷やします。
※砂糖はお好みで加減してください。

スポンジケーキ（デコレーションケーキ）

材料	＜1.0Lタイプ＞	＜1.8Lタイプ＞
小麦粉（薄力粉）	120g	180g
砂糖	120g	180g
卵（卵黄と卵白に分けておく）	4個	6個
バニラエッセンス	少々	少々
Ⓐ 牛乳（室温にもどす）	大さじ1	大さじ1½
Ⓐ バター	20g	30g
ホイップクリーム	適量	適量
くだもの	適量	適量

●作りかた

①Ⓐを温めておきます。
②ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから砂糖を加え、ツノが立つまでしっかり泡立てます。さらに卵黄を加えてもったりするまで十分泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
③小麦粉をふるい入れ、木しゃもじなどで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。
④内がまに生地を一気に流し入れ、内がまの底をトントンと軽くたたいて空気を抜き、炊飯器にセットし、ふたをしめます。
⑤［コース］ボタンを押して［パン・ケーキ］を選び、加熱時間を45分にし、［炊飯］ボタンを押します。
⑥焼き上がったら、内がまから取り出し、十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾ります。

お手入れ

使うたびに洗うもの

しゃもじ・内がま・ふた加熱板・フィルター・蒸気口キャップ・蒸し板・水タンク

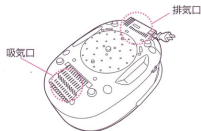
⚠警告

お手入れは、必ずプラグを抜き、本体が冷めてから行ってください。(やけどの原因)

本体・ふた

固くしぼったふきんでふく。
アルカリ性の洗剤は使わない。(変色の原因)

吸気口・排気口

吸気口・排気口のごみを掃除機で吸い取る。

しゃもじ・しゃもじ受け・計量カップ・蒸し板

食器用洗剤(中性)を使い、スポンジなどのやわらかいもので洗う。

蒸気口キャップ

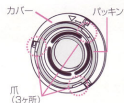
本体からはずして、食器用洗剤(中性)を使いスポンジなどのやわらかいもので洗う。

■はずしかた

①本体から取りはずします。

②図のように持ち、キャップ本体の▲マークを「はずす」の方向に回し、カバーの▼マークと位置を合わせるとはずれる。

■取りつけかた

①パッキンをカバーの溝に入れる。

②キャップ本体の▲マークをカバーの▼マークの位置と合わせ、3ヶ所の爪を確実にはめ込み「しめる」の方向に回してカバーの❚マークの位置まで回して取りつける。

③▲マーク側を前側にしてフタに差し込み、蒸気口キャップの中央部を押さえて、確実に取り付ける。

においが取れにくい場合

●炊き込みごはん・雑炊・バラエティー調理や保温の後のにおいが気に

1 内がまに水を入れる

●水の量は、1.0Lタイプでは「白米(無洗米)」の水位目盛2まで、1.8Lタイプでは「白米(無洗米)」の水位目盛4まで。
※水以外(洗剤など)は入れないでください。

2 **を押して炊き込みを選択する**

3 **を押す**

お願い

●ベンジンやシンナー、漂白剤、みがき粉、たわし類は使わないでください。(表面を傷つける原因)
●ふた加熱板は分解しないでください。
●食器乾燥器や食器洗い機は使わないでください。

フック部

米粒などがつまってふたが「カチッ」と閉まらないときはようじなどでかき出してください。

ふた加熱板 調圧弁・安全弁・フィルター

ふたからはずして、→P.5ふた加熱板ごとスポンジで洗ってください。

- 安全弁は綿棒などで2〜3度押して動くことを確認してください。
- 負圧弁に異物があったりめくれのないことを確認してください。
- フィルターにごはんなど異物が詰まっているときは外して洗ってください。
- 安全弁や調圧弁にごはんなど異物が詰まっている時は、綿棒などで取り除いてください。
- パッキンは外れないので引っぱらないでください。変形すると圧力がかからず上手く炊けない原因になります。

水タンク

ふた加熱板からはずして、スポンジで洗ってください。はずしかた→P. 5

- 水タンクはふたを外して中を洗うことができます。

■水タンクふたの外しかた
ふたを左に回して外す
(図以上は分解しないでください)

水タンクふた
水タンク

■水タンクふたの取り付けかた
水タンクふたを水タンクに合わせて右に回します

- 水タンクの取付部など、細かい部分の汚れが気になる場合は綿棒などで掃除してください。
- **水タンク・ふた加熱板は、使用後洗い、水分をよくふき取ってください。** 水分が残っていると、ふた加熱板に錆(サビ)が発生することがあります。

温度センサー

こびりつきができたら、細かい紙ヤスリ(600番程度)に水をつけてこすり落とし、固く絞ったふきんでふき取る。

内がま

スポンジなどのやわらかいもので洗う。

お願い

- 変形するとおいしく炊けなくなることがあります。取り扱いはていねいにお願いします。
- フッ素被膜をいためないために、次のことをお守りください。(付属のしゃもじを使う、金属製のおたまや泡立て器などを使わない)(スプーンや茶わんなどを入れて洗わない)(酢は使わない)(みがき粉やたわしで洗わない)
- フッ素被膜は、ご使用により消耗しますので、大切にお使いください。

使用中、色むらができることがありますが、性能や、衛生上の支障はありません。フッ素被膜は、人体に害はありません。

なるときには、以下の方法でお手入れしてください。

4 約60分程経ったら **切** を押す

※自動停止はしません。

- 終了直後は、内がまやふた加熱板が熱くなっていますので、本体が冷めてからお湯を捨て、水滴をふき取ってください。
- においによっては、完全に落ちないものもあります。

●左記でもにおいが気になるときは

①ふた加熱板の入る大きさの鍋・フライパンなどに食塩水(1%程度)を入れ、湯をわかす。
②湯がわいたら弱火にし、ふた加熱板を入れて15分程度加熱する。
③湯を捨て、ふた加熱板が冷めたら水洗いする。
※プラスチック部が変形しますので、空炊きしないでください。